

[SCHWEIZ]

Europas färgklick

> Schweiz är ett av världens rikaste länder, både vad gäller pengar och vacker natur. Republiken kallas det neutrala landet, men är inte mindre färgstarkt för det. Följ med på en resa genom östra Schweiz och upplev både fartfyllda och lugna äventyr på landsbygd, i stad, berg, himmel och skog. AV EMMA V LARSSON
FOTO FREDRIK SCHENHOLM

Staden av ljus

STADSBESÖK, LUZERN

Legenden berättar att en ängel uppenbarade sig för Luzerns första bosättare. Med ett starkt ljus visade hon platsen där de skulle börja bygga upp staden. Det började med ett litet kapell som restes till St. Niklaus ära, fiskares och sjömans helgon. Idag är Luzern hem för över 57 800 invånare.

Luzern må vara en turisttät stad, men ringa in staden på kartan med en svart markeringspenna, för Luzern är varken tråkigt eller opersonligt och absolut värt ett besök. Till Zürich flyger du enkelt från Stockholm med Swiss International Air Lines (swiss.com) och sedan blir det en kort tågresa till Luzern (sbb.ch).

Den gamla fiskestaden vilar bekvämt vid foten av Alpernas snötäckta berg och är ett mekka för dig som är intresserad av choklad, klockor, ost och arkitektur. Det är även den perfekta utgångspunkten för både Svensson-äventyraren och den mer adrenalinstinne. Omgivet av en amfiteater av alptoppar finns det möjlighet till både klättring, vandring och skidåkning. Berget Pilatus (pilatus.ch) kan vara en trevlig utflykt med sina 2 132 höjdmeter.

Luzerns gamla träbro "Kapellbrücke", från tidigt 1300-tal är med sina 204 meter såväl entrén till den gamla stadsdelens tjusning, som en populär turistattraktion. Insidan av bron är täckt av målningar från 1600-talet som berättar om stadens förflutna. På de stenbelagda gatorna i den gamla staden trängs medeltida byggnader och fasader av korsvirke med mer moderna inslag som klädbutiker i bästa Vero Moda-tappning.

Värt ett besök är "The dying lion of Lucerne". Fängslas av det utsökta lejonet som är urkarvat i sten. Det är rest till ära för de schweiziska soldater som stupade när de försökte skydda den kungliga



familjen under den franska revolutionen. Mark Twain i egen hög person beskrev lejonet som det mest sorgsna stycke sten i hela världen. När du betraktar det dystra monumentet kommer du med all sannolikhet tycka att Twain hade en god poäng. Mer info: mysitzerland.com

Klättring för alla

VIA FERRATA, ENGELBERG

Ett fullständigt lugn råder över Engelberg den här tidiga morgonen. Runt om oss står berg och åter berg. Vi befinner oss i en del av Alperna som tycks bjuda på det mesta inom extrem bergsport, både sommar- och vintertid. Bergstopparna tycks peka lystet uppåt skyn, som för att utmana den mest råbarkade äventyrare att utforska vad de har att erbjuda. Men, skenet bedrar. Att topparna är höga, det stämmer. Att de lockar med äventyr, det stämmer också. Men att det bara bjuds på aktiviteter för den mest erfarna, väderbitna klättrare/skidåkare/galning, det

stämmer däremot inte. Engelberg har en annorlunda bergssport att erbjuda. Om du är klättrvan eller inte spelar ingen som helst roll, så länge du är sugen på berg och har en äventyrspulserande nerv, då ska du komma hit och testa Via Ferrata.

Via Ferrata översätts lättast till "klättrstigar" på svenska och innebär klättring med hjälp av vajrar, stegar och rep. Du säkrar dig själv via en kabel som följer hela leden från början till slut. Det som behövs är en någorlunda bra grundkondition, men inga klättrkunskaper är nödvändiga om du anlitar en guide.

I Engelberg finns fem olika Via Ferrata-banor i olika svårighetsgrader. Den svårare är relativt brant, medan den enklare har en skön lutning.

Via Ferrata är ett utmärkt sätt även för den ovane att njuta av storslagen natur i ett alplandskap. Allt du behöver är: hjälm, sele och Via Ferrata-slinga. Utrustning finns att hyra i de otaliga

sportbutiker belägna i Engelberg (145 kr/dag; stoeckli.ch). Glöm inte att packa ner bekväma skor/kängor.

Familjesemester? Bli inte skrämmd av höjden! Via Ferrata kan vara ett kul äventyr för hela familjen och är tillåtet för barn över åtta år.

Mer info: engelberg.ch

Vågspel i poolen

SPA, ENGELBERG

Kanske är inte vädergudarna på din sida, eller så ömmar klättermuskulerna alldeles så förskräckligt. Därför utgör Engelbergs tillgång till spa-anläggningar ett utmärkt aktivitetsalternativ. Och vem har sagt att avkoppling inte är spännande? Några simtag i en turkos pool, för att sedan lojt sträcka ut sig i en vilstol och få massage, det kan vara ett äventyr i sig. För att inte tala om ångbastun som bränner näshåren av dig och ger dig samma känsla som en riktig kall vinterdag på fjället.

Hotell Ramada (www.ramada.com) ligger centralt i Engelberg och bjuder på en panoramautsikt över de vackra omgivningarna. Hotellet har en skön relaxavdelning och möjligheter till olika behandlingar.

Hotel Waldegg (waldegg-engelberg.ch) är ett stort komplex som erbjuder det mesta inom relax och spa. Det kostar cirka 230 svenska kronor att gå in och priset inkluderar: bad, ångbad, bastu, vilorum, fitnessrum, morgonrock, handduk, frukt och te.

På Hotell Eienwaeldli (eienwaeldli.ch/) finns det mycket att välja mellan. På första våningen finns en stenlagd äventyrsbassäng för hela familjen med vågor och vattenfall, våning två har ett stort antal olika slag av bastur och på våning tre erbjuds olika massagebehandlingar och kroppsinspackningar. Hotellet har också tillgång till en stor campingplats, ifall husvagnen lockar mer än ett hotellrum (en veckas camping kostar cirka 1380 svenska kronor).

Spa och relaxavdelning finns också på Hotel Terrace (terrace.ch/).

För ännu fler spa-anläggningar kontakta turistbyrån.

Mer info: engelberg.ch

Vi går över daggstänkta berg, fallera ...

VANDRING, EBENALP

Likt väldiga slott tornar bergen upp sig bortom grässlutningarna. Platsen liknar en enorm lekplats för jättar, med djupa dalgångar och bergssidor av solbelyst kalksten. Mitt i allt detta, i en symfoni av vinduss och kobjällror, står du och känner dig mycket, mycket liten.

200 000 besökare per år kan inte ha fel, så upptäck Ebenalp du också. Ta linbanan från Wasserauen upp till Ebenalp, på 1644 meter. Snöra på dig

kängorna och utforska omgivningens vandringsleder som varierar ifrån lätta till mer krävande. Från toppen av Ebenalp leder en gångstig till det högsta berget i regionen: Säntis, 2502 meter högt. Vägen är en av de många vandringsleder som ligger gömda i det enorma landskapet. Man kan inte låta bli att andaktsfullt vandra i tystnad en

Borta med vinden

PARA GLIDING, EBENALP

Ovanför Ebenalp är den blå himlen smyckad av färgglada prickar. Likt änglar tycks små dockmänniskor sväva på osynliga vindar.

När himlen lockar mer än marken är Ebenalp ett populärt tillhåll för paragliding, skärmflyg. Det är en skön året runt-sport som emellertid är extremt beroende av



stund, omgivningen desarmerar med en storartad enkelhet.

En annan fin led att vandra är den till sjön Seealpsee. Vid sjöns ena flank ligger gästhemmet Berggasthaus Forelle am Seealpsee (öppet april-okt: gasthausforelle.ch/). Där kan du avnjuta en god fiskmiddag på terrassen för att nästa dag vandra vidare upp i bergen.

Annat mysigt boende finns på pensionatet Aescher-Wildkirchli (öppet maj-okt: aescher-ai.ch/), 205 kr per person och natt.

Mer info: ebenalp.ch/homesommer/

vädret. Regn och stark vind är inte bra om du är sugen på att flyga.

Ebenalps gröna sluttningar är den perfekta platsen att skärmflyga från. Att se Schweiz i fågelperspektiv är ingen dum idé, så länge du inte är höjdrädd.

För en halvtimmes skärmflyg betalar du cirka 1450 svenska kronor och för 45 minuter betalar du cirka 1680 kronor (fso.ch/pass-agiere_index.php). Det finns också möjlighet att ta olika kurser inom sporten. Skärmflyg kan bokas året om, beroende på vädret.

Mer info: myswitzerland.com/gleitschirm.ch/



Karstberg Yungshou

Hoppa, kana, fira och simma

CANYONING, AMDEN

Jump!

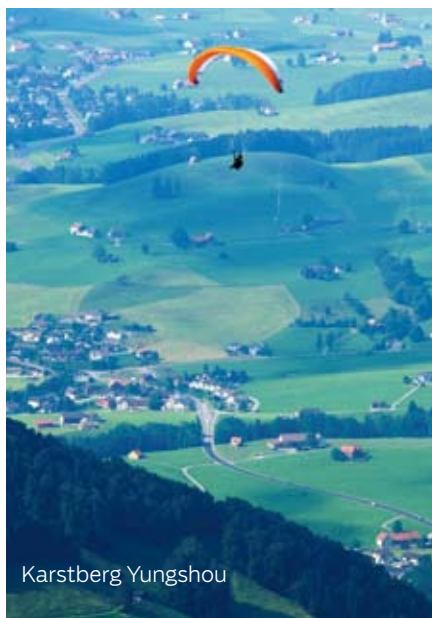
Jag sneglar ned på människorna som guppar i vattnet 17 meter nedanför. Jag blundar, förbereder mig och hoppar. Dagens fartfyllda aktivitet får ett storslaget plask till avslut.

Är du på jakt efter ett annorlunda alpäventyr är Canyoning ditt bästa alternativ. Det innebär helt enkelt att du tar dig nedför en kanjon genom att kana på rumpen nedför vattenfall, du firar dig nedför klippor, du hoppar, du simmar och ja, du kommer med all säkerhet att plaska runt med ett megastort flin i ansiktet. Att ta sig fram genom en trång floddal med sluttande bergssidor är barnsligt kul, samtidigt som det är lagom extremt. Välkommen till Amden och ett blött alpäventyr.

Du som är rädd för att hoppa några meter eller är osäker på foten bör tänka till en extra gång innan du ger dig ut i forsens vilda vatten. Men med en guide och möjligheter till olika svårighetsgrader är du någorlunda trygg. Med Fischer Adventures (fischeradventures.ch) betalar du från 900-1100 kr för ett Canyoning-äventyr. Det enda i utrustningsväg som du behöver tänka på är ett par skor som tål vatten och badkläder. Våtdräkt, sele (med tacksamt rumpskydd) och karbin till nedfiring ingår oftast i priset för en guddad tur.

Amden är en vacker plats som inte bara har canyoning att erbjuda. Sjön Walensees blå vatten inbjuder till både segling, paddling och annan vattensport. Uppe i bergen bjuds det på vandring, klättring och mountainbike.

Mer info: amden.ch/en/welcome.cfm



Karstberg Yungshou

In vino veritas

VINSMAKNING, OBERHALLAU

Om sanningen ligger i vinet, finns det goda vinet i Schweiz. En avstickare till Baumann Vineyard i Oberhallau är ett finfint exempel på schweizarnas vinkonst.

En mustig doft slår emot oss när vi kliver in i huset, avvärnar oss på argument om att det är för tidigt för att låta vinet rinna ner i strupen. Här ska inte spottas.

De sluttande fälten med vinodlingar ramar in det lilla samhället i en grön fylig ram. Familjeägda Baumann Vineyard förkroppsligar begrepp som mjukhet, fyllighet och lantlig elegans. Ruedi Baumann visar runt oss på egendomen och delar med sig av sina rika kunskaper om vinodling.. Han berättar att de kanske en dag kommer att börja exportera till resten av Europa. Än så länge sträcker sig

exporten bara till Tyskland, då gränsen ligger så nära. Själv är han uppvuxen bland vinplantor och yrket är lite av hans öde. I 30 år har han tillverkat vin och han formligen skiner av stolthet.

Om vin är din *cup of tea* finns det många fina flaskor att välja på. Här kan du provsmaka vingårdens röda och vita viner som representerar de flesta smakvärldar och dofter.

I området finns många fina cykelbanor och den lantliga grönskan skapar goda förhållanden för en cykelsemester. För en annorlunda boendeupplevelse kan du sova i en stor vintunna (feste-feiern.ch) för att riktigt spinna vidare på semesterens vin-motiv. Reser du med barn är det boendealternativet garanterat uppskattat.

Mer info: baumannweingut.ch/bw.htm

Tuffa ikapp med tåget

TÅGLUFF, ÖSTRA SCHWEIZ

Inför mångas ögon poppar det upp små dollartecken i luften när det pratas semester i Schweiz. Men att resa runt i landet behöver inte alls vara en dyr historia, inte om du åker tåg. När fotograf-Fredrik som i förbigående berättade för mig att Schweiz är tågets urmoder ryckte jag bara på axlarna. Men efter ett otal resor, kors och tvärs i landet, kan jag inte annat än att hålla med honom.

Tåget är bekvämt, tåget kommer i tid, utsikten är fenomenal, det är billigt och det är ett gediget järnvägsnät som schweizarna har byggt sig. Ett järnvägsnät att vara stolt över.

Köp dig ett tågpass som gäller för hur många resor som helst inom fyra, åtta, 15 eller 22 dagar. Eller varför inte en hel månad? Åk hit och dit, upplev berg och gröna herdar, stad och landsbygd. Ta en sväng till Toggenburg för att simma



Karstberg Yungshou

i bergsjöarna, golfa lite i Heidiland eller ta en shoppingdag i Zürich. Provsma choklad och ost på schweiziska manér i varje stad du passerar. Du kommer inte att bli besviken (varken på chokladen eller tåget).

Mer info: sbb.ch/en/,
swisstravelsystem.ch/

Europas bredaste vattenfall

RHINE FALLS, SHAUFFHAUSEN

Trots att regnet vräker ner och himlen är grå är vattenfallet imponerande och vackert, med dess vilda vattenmassor som dundrar fram. Rhine Falls är Shauffhausens stolthet och det är dessutom med sina 150 meter Europas bredaste vattenfall. En liten båt kämpar sig varje dag fram till klippan mitt i fallet för att guida nyfikna turister. En tur till klippan tar 20 minuter och kostar cirka 40 svenska kronor. Klippan delar upp vattenfallet i två delar, varav den ena tillhör Zürich och den andra tillhör Shauffhausen.

Vattenfallet är ett populärt tillhåll för konstnärer av alla sorter och har så varit i många herrans år. Kanske inspireras de av det vita skum som täcker vattnets yta. Skummet uppstår när smörblommor slits upp av vattenmassan i Rhine-floden och krossas av den enorma vattenmängden mot klipporna i fallet.

Vattenfallet ses med fördel på håll. Dess strömmar bådär inte gott för närmanden och kajak är förbjudet att nyttja (även om ett antal paddelförsök görs i hemlighet emellanåt, oftast av upproriska ungdomar). Men lockar vattnet kan en båttur på floden Rhine vara en god idé.

Mer info: schaffhauserland.ch

Kulinariska upplevelser

MATSAFARI, ÖSTRA SCHWEIZ

Fonduen är inte bara nationalrätten i Schweiz, det är dessutom en kulinarisk höjdpunkt. Fonduen sägs ha kommit



Karstberg Yungshou

till världen under en hård vinter i en isolerad alpy. Det enda som fanns att tillgå i matväg var vin, ost och bröd. Lägg till lite fantasi och fonduen uppstod. Ost och vin smältes samman och brödet doppades däri. Tada! Fonduen var uppfunnen.

Den kulinariska konsten är viktig i Schweiz och oavsett om du befinner dig på ett litet pensionat uppe i Alperna eller på ett hotell i storstaden kan du förvänta dig det bästa. Varje kanton har sin specialitet inom mat. Ofta är rätten mycket hälsosam och du blir serverad både sallad och grönsaker, ris eller potatis. I det schweiziska köket tillagas gärna fisk, framförallt runt sjöarna. Schweiz är framförallt känt för sin ost, choklad, fiskrätter och brödsorter.

Fondue stötar utan tvekan stolt på många restaurangers menylistor. Även rösti, ostomeletter och diverse korvsorter är vanliga maträtter i Schweiz.

Det trestjärniga hotellet Schiff i Luzern har en trevlig restaurang, precis vid flodbanken. Den är känd för sin kvalitetskorv och goda schweiziska matalternativ. Middagspriser från: 145 svenska kronor. (adress: Unter der Egg 8).

I Zürich finner du restaurangen Blinde Kuh som är nästan helt utan belysning och drivs av blinda (blindekuh.ch). Här kan du äta god mat och samtidigt utmana ditt smaksinne då du inte kommer att se vad du faktiskt äter.

Mer info: myswitzerland.com

Satsa lite högre

KLÄTTRING, EIGER

Om SPA är för lugnt och vandring inte är tillräckligt atletiskt för dig, då kan du satsa på bergsutmaningar på lite högre höjd. I centrala Schweiz lockar berget Eiger bergtagna klättrare från världen över, med sina 3970 höjdmeter.

Den första bestigningen av Eiger gjordes redan 1858 av Christian Almer och Peter Bohren. Idag har berget många klättersugna besökare under säsongen. Över 200 klättrare per år försöker ta sig an den beryktade nordväggen som har gestaltats i många böcker sedan den första lyckosamma bestigningen år 1938. Den imponerande nordväggen hade länge betraktats som omöjlig.

Idag finns över 20 leder på berget och med största sannolikhet tillkommer det många fler framöver.

Den största faran på Eiger är stenfall och dåligt väder. Det krävs också stor kunskap inom alpin klättring och berget är inte lämpligt för den oerfarna.

Berget nås lämpligen från Interlaken och dit kommer du lätt med tåg (sbb.ch).

En järnväg går igenom en tunnel i berget och slutstation är Jungfraujoch, den högsta järnvägsstationen i Europa, på 3454 höjdmeter. Om klättring av Eiger inte är aktuellt, kanske ett besök på järnvägsstationen kan vara ett alternativ. På plattan finns det möjlighet till både vandring och hundsläde, lunch på restaurang och besök i ispalatset.

Mer info: jungfraubahn.ch